План занятий

на период дистанционного обучения с 04.10.2021 по 10.10.2021

Отделение\_ Легкая атлетика\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_Петренко. А.А.

 педагога

**1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося(тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 4.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 15раз2.Упор/ лежа упор/ присев 10раз3.Отжимание 20раз4.Разножка 20 раз5.Работа рук 30сек6.Сведение/ разведение ног 20 раз7.Упражнения для пресса 3серии по 20раз8.Упражнения для спины 2серии 20 раз | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 7.10 | Упражнения для развития гибкости.Упражнения для укрепления мышц стопы. 3с по 2минУпражнения для пресса и спины | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 8.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 20раз2.Упор/ лежа упор/ присев 25р.3.Отжимание 104.Разножка 20р на ногу5.Работа рук 30сек6.Сведение/ разведение ног 25р на ногу7.Упражнения для пресса 2\*25р8.Упражнения для спины 2\*25р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |

**3 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося(тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 4.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 2\*25р 2.Упор/ лежа упор/ присев 3\*20р3.Отжимание 2\*10р4.Разножка 2\*25р5.Работа рук 30сек6.Сведение/ разведение ног 2\*30р7.Упражнения для пресса 2\*25р8.Упражнения для спины 2\*25р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 5.10 | 1.Упражнения для развития гибкости 25мин2. Упражнения для мышц пресс и спины 2\*30р3. Упражнения для развития и укрепления мышц стопы 3\* 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 7.10 | ОФП-1.Присесть/ выпрыгнуть 3\*15р2.Упор/ лежа упор/ присев 3\*15р3.Отжимание 3\*15р4.Разножка 3\*25р5.Работа рук 30сек6.Сведение/ разведение ног 3\*25р7.Упражнения для пресса 3\*30р8.Упражнения для спины 3\*30р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 8.10 | 1.Обучение техники работы рук в беге. 2. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 мин 3. Подводящие упражнения для барьерного бега 10мин | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |